

を防ごう!!

第11回

年度末、からだの総点検をして、お花見に！

湯布院厚生年金病院副院長

桑野 慎一郎 「転倒予防医学研究会」世話人

暗く寒い冬が終わり、本格的な春がそこまで来ています。

ここ湯布院は、とても九州と思えないくらい寒く、これからの春の季節、だんだん活動量が増えてくると、冬の間にこもってこたつの番をしていた高齢の方たちの転倒事故が増えています。どうぞ皆さんも今までの連載を振り返り、冬に弱ってしまった足腰のトレーニングをして、転ばないように気を付けてください。

さて、今までの連載では筋力強化やストレッチ、太極拳などでのバランス向上、外歩きの注意点、家庭での整理整頓、環境調整など広い範囲での転倒予防について述べられてきました。

今回は少し視点を変えて、「からだの総点検」と題にあるように、転倒につながる病気について、いっしょに考えてみましょう。

1 眼の病気

私たちは、眼から非常に多くの情報を取り入れています。つまり見るにより空間やまわりの環境の認識をしているわけで、視覚に障害をもたらず病気によつては転倒につながります。

例えば白内障です。眼の中の水晶体（レンズ）が混濁してくる病気で、加齢による場合が多いのですが、他の原因でなることもあります。症状は光をまぶしく感じる、かすんで見える、暗くなると見えにくい、視力が低下するなどがあ

また、緑内障という眼圧が原因の病気もあります。これも加齢とともに増えていきます。急に吐き気や頭痛、眼の充血などで発症する場合もありますが、多くは自覚症状が乏しく、進行して視野欠損などを起こしてから気付くことも多い病気です。白内障も緑内障も、早め早めの眼科の検診を受けることが重要です。

糖尿病がある方は、かかりつけの内科の医師から必ず言われていると思いますが、定期的な眼底検査が必要です。糖尿病の合併症である糖尿病性網膜症の確認のためであり、進行すると視力障害が起こることもあります。特に血糖コントロールが悪い方は要注意です。

そのほかに近視、遠視、老視など遠くが見えにくい、近くが見えにくいなどの症状があれば、すぐに眼鏡をつくりましょう。また、眼鏡をすでに持っている方も、視力に合っていない場合は意味がありません。もうちょっと見えにくくなつてから、などと我慢せずに、早めに今の自分の視力に合わせて調整しましょう。皆さんの中にはうっかり老眼鏡をかけたまま歩いてる人はいませんか？ 転びますよ！ 眼鏡は目的に合わせて使い分けてください。

ほかにも多くの眼の病気がありますが、大事なのは眼の点検、40歳を過ぎたら定期的に眼科を受診しましょう。

2 耳の病気

非常にたくさんあります。

えーっ、こんな病気で転倒に？ というものも多いのです。そこで今回のテーマになったわけです。外からわかる病気はもちろんですが、定期健診で引かかるものも多いと思います。

体の総点検をすることが大事なことで、そのためには、かかりつけの医師に相談したり、年1回の定期健診をきちんと受けたりして、早期に病気を発見し、早期に治療することが大切です。

そして今までの連載にあるように、筋力強化やバランス向上の運動をし、環境を整え、元気に楽しくお花見にでかけましょう。春の野山は皆さんを待っていますよ！

次回は、いよいよ最終回、お薬の話です。

(つづく)

3 心臓の病気

急に胸が苦しい、胸が痛いなどの症状があればすぐに医療機関です。それ以外に何か気になる症状はないでしょうか？

例えば動悸がする、動悸が急に治まる、一時的に目の前が暗くなる、脈を触れると異常に早い、異常に遅い、脈が飛ぶ、などです。こういうときは不整脈の可能性があります。

不整脈と聞くととても心配になる方もいると思いますが、問題にならないものもたくさんあります。しかし、急いでペースメーカーという機械を入れなければならない場合や注射や飲み薬で調節をしなければならない緊急度が高い不整脈もあります。放っておくと失神、転倒ということもあります。まずきちんと医療機関を受診し、心電図検査を受けましょう。

また、自律神経の調節が悪く、立ちくらみ、転倒ということもあります。これも繰り返すと

きは医療機関で相談をしてください。

そのほか、血圧についてはいかがでしょうか？ 血圧が高いのにそのままにいませんか？もしかしたら血圧を測ったことがない方はいませんか？ 高血圧はたくさんの方の病気につながります。

転倒の大きな原因になる脳の病気はもちろん、全身にいろいろな病気を起こしてきます。ときには血圧を測る機会をつくりましょう。自宅に血圧計がある方は、毎日の測定結果を記録して医療機関にお持ちになると、診断、治療の大きな手助けになります。

4 その他

眼の病気のところでお話した糖尿病ですが、眼だけの問題ではなく、進行すると全身に障害を起こしてきます。神経に影響して感覚が低下したり、体中の血管にダメージを与えたり、すべて転倒につながっていきます。

自分で気付いていない隠れ糖尿病や糖尿病予備軍の人はたくさんいます。市区町村で住民健診を行っているところも多いと思いますので、その機会を逃さず健診を受けましょう。

今まで転倒につながるいくつかの病気について簡単に述べてきました。もう皆さんおわかりと思いますが、今回はほんのわずかの病気についてお話しただけで、転倒の原因となる病気は



転倒予防医学研究会

<http://www.tentouyobou.jp/>

転倒予防医学研究会の活動を支援している43名（平26年1月現在）の世話人は、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、生活相談員、運動指導士、研究者（工学、身体教育）、弁護士、編集者など、さまざまな職種にわたり多方面から当会の活動を支援しています。

骨折、寝たきり・要介護、死亡等へつながる高齢者の転倒は、社会全体で取り組むべき問題であり、当会は多職種連携を基本に活動しています。